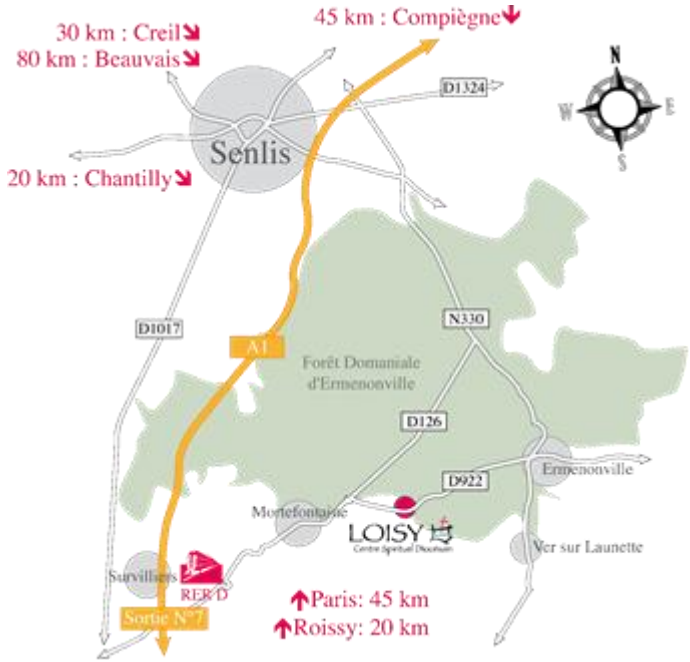
Présentation de Maëlle Challan-Belval

Maëlle Challan-Belval est conseillère conjugale et familiale depuis 2006.
Au sein de Comitys, organisme de formation qu'elle a créé en 2012, elle propose :
-des formations professionnelles pour les enseignants ou éducateurs,
-des séances d'éducation à la sexualité pour les jeunes,
-et des entretiens individuels ou en couple (Pont-Sainte-Maxence, 60700).
Passionnée par le travail sur l'Estime de soi, Maëlle Challan-Belval anime cette session sur l'Estime de soi à Loisy depuis plusieurs années.

En savoir plus sur www.comitys.com



Inscriptions :

2 route de Mortefontaine
60950 Ver Sur Launette
☎: 03 44 54 31 32
Email : csd@loisy60.cef.fr
Site web : http://loisy60.cef.fr

Renseignements :

Maëlle Challan-Belval
Email : mcb@comitys.com
06 45 42 32 78
Site web : www.comitys.com

LOISY
Centre Spirituel Diocésain

Session « Estime de soi»

Apprendre à aimer qui je suis

animée par
Maëlle Challan-Belval
Conseillère conjugale
et formatrice à Comitys

du samedi 15 octobre 2016 (10h)
au dimanche 16 octobre 2016 (15.30h)

La nuit au Centre spirituel fait partie intégrante de la session.

Pourquoi l'estime de soi ?

Un travail sur l'estime de soi invite à porter un regard lucide et bienveillant sur ce que l'on est afin de :

1. **devenir un bon compagnon pour soi-même**
   Il s'agit de mieux connaître ses ressources, ses points d'appui, mais aussi ses fragilités.

2. **développer de meilleures relations avec les autres.** L'estime de soi permet un regard réaliste, apaisé, sur soi-même et par extension des relations plus confiantes, moins possessives, plus libres avec les autres.

3. **avoir confiance en ses compétences.** L'estime de soi est un moteur privilégié pour s'engager dans un projet, persévérer, prendre des responsabilités, oser créer…

Objectifs de la session

Expérimenter un Parcours d'Estime de soi,
par le biais de petits exercices variés,
seul-e mais aussi au sein du groupe,
pour recevoir la vie qui m'a été donnée comme un don et oser en faire une belle œuvre.

Pédagogie de la session

- Apports théoriques de base sur l'estime de soi
- Exercices de connaissance de soi
- Partages en groupes

Public

- La session est pour tous, dès 18 ans.
- Le groupe comptera entre 8 et 15 personnes.

Dimension spirituelle

- La session est ouverte aux personnes croyantes ou non.
- Un temps d'échange autour de textes bibliques sera proposé le dimanche pour ceux qui le souhaitent.

N'oubliez pas :

- un cahier et de quoi écrire
- une lampe de poche
- des chaussures pratiques et des vêtements chauds (pour vous promener dans le parc)
- des CHAUSSONS
- vos affaires de toilette
- vos draps (ils peuvent être fournis pour 10€)

Témoignages

- « Un weekend réflexif et instructif dans un cadre extraordinaire »
- « J'ai apprécié de pouvoir parler, pouvoir écouter, pouvoir faire un petit bout de chemin »
- « Animation pleine de délicatesse et de respect des personnes, mais ferme. Un vrai plaisir. »
- « J'ai découvert que j'étais plus courageuse que ce que je pensais
- « Cette session me donne envie de vivre, d'être davantage moi, sans complexe ! »
- « Je me sens armée pour discerner mes besoins et poser des choix. Je crois avoir fait une découverte sur mon avenir. »
- « Un week-end hors du temps, beaucoup d'émotions, des rencontres enrichissantes et vraies »

Participation financière :

170,80€

- animation : 100€
- pension complète : 70,80€

Possibilité d'arriver le vendredi soir.